

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ И
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Объем: 72 часа

Разработчики:

Павлова Т.Н. – к.п.н, доцент кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РУС «ГЦОЛИФК»;

Чистова Н.А. – к.п.н, доцент кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РУС «ГЦОЛИФК».

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. N 197н.

1.2. Категория слушателей:

Программа ориентирована, главным образом, на тренеров, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, специалистов.

К освоению программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и /или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации.

1.3. Форма обучения:

- очная;
- заочная с элементами дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 72 академических часа, в том числе:

по очной форме обучения: лекции – 6 часов, практические занятия – 50 часов, самостоятельная работа – 14 часов;

с применением элементов дистанционных образовательных технологии: лекционный материал и практические задания – 56 часов; самостоятельная работа – 14 часов; итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся 2-4 дня в неделю по 2-8 часов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по плаванию путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить прочное и сознательное овладение слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми инструктору по АФК в практической деятельности по обучению плаванию; сформировать у слушателей готовность к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

Задачи программы:

- освоение слушателями теоретических и методических основ проведения занятий по обучению плаванию детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата;
- формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении учебно-практических занятий по плаванию;
- обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на занятиях в воде для упрочения и сохранения здоровья занимающихся, необходимых инструктору по АФК;
- повышение эффективности деятельности специалистов по АФК.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
ВД 1. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	ПК 1.1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	– плавания спортивными способами (до начала освоения дисциплины)	– выполнять упражнения, используемые на занятиях по плаванию, с использованием различных вспомогательных и поддерживающих средств	– педагогические и биомеханические основы техники плавания;
		– составления планов-конспектов учебных занятий по обучению плаванию	– объяснять и профессионально демонстрировать упражнения, применяемые на занятиях по обучению плаванию	– педагогические принципы обучения и тренировки; – санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам
	ПК 1.2 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и	– обучения выполнению упражнений на суше и в воде, построения и перестроения группы на суше и	– определять наиболее эффективные средства и методы обучения – владеть приемами обучения плаванию,	– современные методические подходы, реализуемые на занятиях по обучению плаванию

	приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	в воде; – применения специальных команд (голосом, жестами) в процессе проведения занятия по плаванию;	исправления ошибок в технике движений;	
		– педагогического контроля качества обучения	– контролировать самочувствие занимающихся при выполнении тренировочных заданий	– приемы воспитательной работы с занимающимися; – степень эффективности систематических занятий плаванием для коррекции имеющихся нарушений в состоянии здоровья занимающихся
		– прикладного плавания (транспортировки пострадавшего); – оказания первой помощи	– соблюдать дисциплину и правила поведения в бассейне – выполнять приемы оказания доврачебной помощи пострадавшему при утоплении	– правила техники безопасности во время занятий в бассейне; – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта; – основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся
ВД 2. Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	ПК 2.1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	– оценка эффективности подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе, текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности. – внесение корректив в дальнейшую подготовку обучающихся (при необходимости).	– организация прохождения обучающимися контрольных процедур с целью подтверждения достигнутого уровня физической подготовленности. – систематический учет, анализ, обобщение результатов работы, в том числе, с использованием электронных форм – Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря	– методику преподавания плавания; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки; – основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи;

		– обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе	– оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты средства индивидуальной защиты	
	ПК 2.2 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	– проведение с обучающимися лекций и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи. – проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий	– поддерживать учебную дисциплину во время занятия. – ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением. – Пользоваться спортивным инвентарем. – Вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде. – Выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся; – оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	– технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов техники плавания и формирования простых целостных двигательных действий

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1.1 Учебный план (очная форма)

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Тема 1. Введение в предмет. Организация занятий в бассейне. Техника безопасности на занятиях в бассейне	4	2	0	2	0	2	тестирование
2.	Тема 2. Начальное освоение с водой	6	4	0	4	0	2	конспект
3.	Тема 3. Средства и методы обучения детей плаванию	8	6	0	6	0	2	опрос
4.	Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания	20	18	2	16	0	2	тестирование
5.	Тема 5. Методика обучения плаванию и особенности обучения детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.	20	16	2	14	0	4	конспект
6.	Тема 6. Прикладное плавание	12	10	2	8	0	2	опрос
7	Итоговая аттестация	2	2	0	0	0	0	Зачет (защита реферата)
	ИТОГО	72	58	6	50	0	14	

4.1.2 Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-6	2-4	3-4 недели

4.2.1. Учебный план (с элементами дистанционных образовательных технологий и электронного обучения)

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	Тема 1. Введение в предмет. Организация занятий в бассейне. Техника безопасности на занятиях в бассейне.	6	0	0	0	4	2	тестирование
	Тема 2. Начальное освоение с водой	6	0	0	0	4	2	конспект
	Тема 3. Средства и методы обучения детей плаванию	6	0	0	0	4	2	опрос
	Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания	20	0	0	0	16	2	тестирование
	Тема 5. Методика обучения плаванию и особенности обучения детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.	20	0	0	0	16	4	конспект
	Тема 6. Прикладное плавание	12	0	0	0	10	2	опрос
	Итоговая аттестация	2	0	0	0	2	0	Зачет (защита реферата)
	ИТОГО	72	0	0	0	58	14	

4.2.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
Заочная и применением ДОТ и ЭО	2-6	2-4	3-4 недели

4.3 Содержание разделов (тем)

Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.

Методические занятия

Предмет и содержание курса, организация занятий по плаванию. Особенности проведения занятий в зависимости от возраста, уровня физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья, интересов и потребностей занимающихся. Методы организации обучаемых на занятиях по плаванию: фронтальный, групповой и поточный, их преимущества и недостатки. Индивидуальная и групповая формы проведения занятий. Последовательность освоения элементов техники плавания. Составление программы занятий, поурочного плана-графика прохождения учебного материала, расписания занятий.

Меры по обеспечению безопасности на занятиях в плавательном бассейне. Причины утопления, при которых вероятность утопления особенно велика. Гигиенические правила,

которые нужно соблюдать при посещении бассейна. Обязанности инструктора по АФК (плаванию).

Оценка плавательной подготовленности занимающихся.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

Тема 2. Начальное освоение с водой

Методические занятия

Ознакомление занимающихся с основными группами упражнений для освоения с водой, применяемых при начальном обучении. Описание упражнений, количества повторений, пауз отдыха, форм организации урока.

Средства физической культуры, используемые для развития двигательной активности. Влияние занятий в воде на физическое развитие. Продолжительность занятий и температурный режим во время занятий в воде с детьми разного возраста. Организация занятий в воде. Ознакомление занимающихся с основными группами упражнений для освоения с водой, применяемых при начальном обучении. Описание упражнений, количества повторений, пауз отдыха, форм организации занятия.

Практические занятия

Практическое освоение упражнений для освоения с водой: передвижения, упражнения для ознакомления со свойствами воды, погружения в воду, открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения, учебные прыжки в воду.

Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Особенности проведения занятий с детьми в глубоком бассейне.

Применение игр в воде для решения задач обучения плаванию детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Особенности воздействия применения игр, как средства обучения, на физическое и эмоциональное состояние детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Составление конспектов занятий. Проведение занятия по обучению плаванию и их частей.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

Тема 3. Средства и методы обучения плаванию

Методические занятия

Средства обучения, их классификация и краткая характеристика. общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, учебные прыжки, упражнения на освоение с водной средой, игры и развлечения на воде, их специфика и назначение при обучении плаванию.

Особенности методики группового и индивидуального обучения плаванию, а также обучения плаванию в различных условиях. Преимущества и недостатки использования поддерживающих средств и других приспособлений при обучении плаванию.

Методы обучения плаванию: словесные, наглядные, практические. Методы освоения техники плавания (разучивание по частям, разучивание техники в целом). Значение наглядных методов обучения при работе с детьми.

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу. Анализ проведения учебных занятий слушателями группы. Выявление ошибок и рекомендации по их исправлению.

Практические занятия

Упражнения на освоение с водной средой, упражнения для изучения техники движений ногами, руками, согласования движений с дыханием в способах кроль на спине, кроль на

груди, брасс и баттерфляй (дельфин). Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения на суше. Последовательность изучения техники спортивных способов в воде. Упражнения для изучения техники поворотов.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания

Лекции

Ознакомление с упражнениями, выполняемыми с использованием ласт и различных поддерживающих средств (поплавки, нарукавники, круги, доски, шест, мяч).

Изучение техники плавания с помощью ног в ластах (кроль на груди и на спине, дельфин) в сочетании с различными движениями руками (без выноса рук из воды, брассом, с укороченным гребком и др.).

Ознакомление с упражнениями для изучения техники движений ногами, руками и согласования с дыханием в способах кроль на спине, кроль на груди, брасс и дельфин.

Группы упражнений по обучению спортивным способам плавания с неподвижной опорой в воде, с подвижной опорой в воде, в воде без опоры и последовательность их применения.

Использование имитационных упражнений на суше и в воде в качестве вспомогательного средства обучения.

Упражнения для изучения техники поворотов.

Методические занятия

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу. Анализ проведения занятий со слушателями группы. Выявление ошибок и рекомендации по их исправлению.

Практические занятия

Составление планов-конспектов занятий по обучению технике спортивных способов плавания. Проведение слушателями частей (элементов) занятий на суше и в воде по обучению различным способам плавания.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

Тема 5. Методика обучения плаванию и особенности обучения детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Лекции

Особенности организации и проведения занятий в зависимости от возраста, уровня подготовленности, состояния здоровья, интересов и потребностей детей.

Ознакомление с основами лечебного плавания при различных нарушениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Основные средства физической реабилитации при нарушениях осанки и сколиозах. Последовательность освоения элементов техники плавания с учетом специфики контингента занимающихся.

Классификация нарушений и заболеваний ОДА (нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие). Причины возникновения. Влияние плавания на организм ребенка. Дополнительные средства, применяемые при работе с детьми, имеющими нарушения осанки и сколиозы.

Методические занятия

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу. Анализ проведения учебных занятий слушателями группы. Выявление ошибок и рекомендации по их исправлению.

Практические занятия

Использование поддерживающих и вспомогательных средств при обучении детей плаванию. Методика исправления ошибок в технике плавания. Выявление причин ошибок в технике плавания и подбор упражнений для их исправления.

Подбор плавательных упражнений при нарушении осанки и сколиозе.

Составление планов-конспектов занятий по обучению технике спортивных способов плавания. Проведение слушателями занятий (части урока) на суше и в воде по обучению различным способам плавания.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к тестированию по пройденной теме.

Тема 6. Прикладное плавание

Лекции

Основные разделы прикладного плавания и их содержание. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих). Причины утопления: быстрота и низкое качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.). Спасание тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств. Действия при спасании в зависимости от состояния тонущего. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна). Приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки тонущего (на боку, на спине). Последовательность действий при спасании тонущих в различных условиях. Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления. Реанимация тонущего (обеспечение проходимость дыхательных путей, искусственное дыхание, наружный массаж сердца). Основные требования к оживлению тонущего и прекращению действий по его реанимации.

Методические занятия

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу. *Практические занятия*

Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине). Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания. Прикладные прыжки в воду. Способы транспортировки тонущего (на боку, на спине).

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

При изучении дисциплины наряду с традиционными видами учебной работы широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, педагогические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных компетенций слушателей.

Методико-практические занятия предусматривают выполнение и проведение упражнений с целью овладения педагогическим мастерством, проведение оздоровительных занятий. Основные задачи этой формы занятий – углубление профессиональных знаний,

формирование умений применять научно-методические знания при решении педагогических задач, навыков самостоятельной работы и профессиональной активности. Формируется фундамент для усвоения слушателями всего учебного материала и овладения профессиональными компетенциями.

Учебные занятия сочетаются с *внеаудиторной самостоятельной работой* слушателей под контролем преподавателя. Она направлена, прежде всего, на решение слушателями актуальных профессиональных задач с получением нового практически значимого результата и внедрение его в практику.

Самостоятельная работа включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, составление рефератов по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

Виды, формы и задания самостоятельной работы могут варьироваться. При этом учитываются условия обучения в вузах физической культуры, индивидуальные особенности слушателей, соответствие объема самостоятельной работы реальному бюджету времени слушателей. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию на аудиторных занятиях.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- компьютерных;
- педагогическое целеполагание (основана на органической взаимозависимости учебных знаний и дидактических требований к поискам инвариантных и творческих решений поставленных задач при опоре на личный опыт слушателя);
- ролевые игры;
- мастер-классы (направлены на персонификацию и саморазвитие слушателей курсов, стимулируют их активность в направлении реализации своего профессионального познавательного интереса).

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

2. Плавание [Электронный ресурс] : курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586386>

3.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: АCADEMIA, 2008. - 429 с.: ил.б)

Дополнительная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.

2.Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова; Всерос. федерация плавания. - М.: спорт, 2016. - 68 с

3. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.

4. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : Лекции для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.

5. Морозова Т.С. Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учебное пособие/ Т.С.Морозова, С.Н.Морозов.- М.: Физическая культура, 2008.- 52 с.

6. Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.

7. Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСиТ, - 6 лекций, 2007.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. СПС «КонсультантПлюс»: www.consultant.ru– Справочная правовая система «Консультант Плюс»

2. СПС «Гарант»: www.garant.ru – Справочно-Правовая Система

3. Университетская информационная система России. УИС РОССИЯ: <http://www.cir.ru>

4. Электронная библиотека «eLibrary»: www.eLibrary.ru

5. Электронная библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com>

6. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru>

7. Университетская информационная система России. УИС РОССИЯ: <http://www.cir.ru>

8. Электронная библиотека образовательных и научных изданий: www.iqlib.ru

9. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru>

10. Электронная библиотечная система издательства «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения лекций и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Технические средства обучения: ПК, проектор, экран, фотоаппарат (кинокамера).

Экранно-звуковые пособия: видеозаписи, учебные видео-модули.

Учебно-практическое оборудование: Бассейн (желательная глубина 1-1,5м); поддерживающие средства: плавательные доски, круги; ласты; скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: среднее профессиональное или высшее образование; руководители и (или) работники организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере по направлению физическая культура и спорт, образование и педагогические науки.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Применяемые формы текущего контроля:

- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий (индивидуальных);
- защита реферата.

Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Итоговая аттестация – зачет, который проводится в форме подведения итогов текущей аттестации и защитой рефератов.

При изучении *всего программного материала* особое внимание рекомендуется уделить методике и технологии работы, основу которых составляет:

1) предварительное проектирование учебного процесса, которое включает:

– грамотную организацию занятия по плаванию с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий (размер и глубина бассейна, температуры воды и воздуха, наличие необходимого инвентаря и др.);

– специально разработанные методики проведения занятий по обучению плаванию с учетом возраста занимающихся;

2) целостность структуры и содержательного наполнения обучающего процесса двигательными действиями;

3) объективный контроль качества освоения навыка плавания.

В процессе *изучения практико-ориентированного цикла Программы* акцентировать внимание на комплексах имитационных и подводящих упражнений на суше, а затем упражнений в воде, направленных на освоение основных плавательных умений и навыков.

В процессе *последующей работы* по совершенствованию плавательных навыков рекомендуется делать следующие акценты:

– выявление двигательных предпочтений обучающихся при выборе способа плавания;

– понимание эффективности использования наглядных методов обучения при обучении плаванию;

– овладение наиболее рациональной техникой выполнения элементов и упражнений, используемых при обучении плаванию;

– разработка индивидуальных программ по плаванию с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации

1. Техника безопасности при организации занятий в бассейне.
2. Особенности занятий с детьми, имеющими патологию опорно-двигательного аппарата.
3. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения осанки.
4. Значение плавания как средства реабилитации.
5. Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
6. Основные педагогические принципы обучения детей плаванию.
7. Методы обучения плаванию детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
8. Средства обучения плаванию.
9. Особенности организации и проведения занятий по плаванию с детьми, имеющими заболевания ОДА.
10. Методика обучения упражнениям для освоения с водной средой.
11. Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.
12. Применение учебных прыжков в воду при обучении плаванию.
13. Методическая последовательность освоения техники спортивных способов плавания.
14. Методическая последовательность изучения элементов техники плавания.
15. Техника движений ногами в способе кроль на груди и методика обучения.
16. Техника движений руками и согласование с дыханием в кроле на груди и методика обучения.
17. Согласование движений руками с дыханием в способе кроль на груди и методика обучения.

18. Методика обучения согласованию движений руками, ногами и дыхания в способе кроль на груди.
19. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди.
20. Техника движений ногами в способе кроль на спине и методика обучения.
21. Техника движений руками в способе кроль на спине и методика обучения.
22. Согласование движений руками с дыханием в способе кроль на спине и методика обучения.
23. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине и методика обучения.
24. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания способом кроль на спине.
25. Техника движений ногами в способе брасс на груди и методика обучения.
26. Техника движений руками в способе брасс на груди и методика обучения.
27. Согласование движений руками с дыханием в способе брасс на груди и методика обучения.
28. Согласование движений руками, ногами и дыхания в способе брасс на груди и методика обучения.
29. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания способом брасс на груди.
30. Техника движений ногами и руками в способе брасс на спине и методика обучения.

6.2.2. Примерный перечень и содержание тестовых заданий, кейсов для текущей аттестации

Тематика для составления тестовых заданий:

1. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (круглая спина), рекомендуемые способы плавания.
2. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (плоская спина), рекомендуемые способы плавания.
3. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (кругло-вогнутая спина), рекомендуемые способы плавания.
4. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (плоско-вогнутая спина), рекомендуемые способы плавания.
5. Виды и характеристика нарушений осанки.
6. Сколиозы у детей и использование средств плавания для его коррекции.

6.3. Примерный перечень заданий для оценки знаний слушателей на зачете

Реферат (основные требования).

Форматы реферата:

а) Развернутый план-конспект занятия по занятию в воде с детьми, имеющими нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата

Примеры тем:

- план-конспект проведения занятий на тему: «Начальное освоение с водой»;
- план-конспект проведения занятий с лицами на тему: «Изучение техники движений в способе кроль на груди»;
- план-конспект проведения занятий на тему: «Изучение техники движений в способе брасс»;
- план-конспект проведения занятий на тему: «Лечебное плавание при сколиозах»;
- план-конспект проведения занятия: «Лечебное плавание при плоской (плоско-вогнутой) спине»;
- план-конспект проведения занятия на тему: «Игры на освоение с водой»;

– пр. темы, сформированные слушателями самостоятельно и утверждённые руководителем курсов.

б) Программа мероприятия подготовки инструкторов по АФК.

– особенности обучения плаванию детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата;

– обучение плаванию в условиях глубокого бассейна;

– подвижные игры и развлечения на воде, их применение при начальном обучении плаванию;

– иные темы, предложенные слушателями, исходя из собственного опыта работы в конкретной общеобразовательной организации и утверждённые руководителем курсов.

Проект любого формата должен содержать:

– текстовую часть на бумажном носителе с кратким описанием действий с обучающимися на каждом этапе занятия (разминка, основная часть, заминка), или программы проведения мероприятия с основными концептуальными его моментами (тема, цель мероприятия, задачи, ожидаемые результаты, участники, пр.);

– презентационную часть (для защиты реферата) – мультимедийная презентация;

Формат и тема реферата – слушатель выбирает сам.

6.4. Критерии оценивания

Требования к оценке результатов тестирования:

Оценка «зачтено» ставится, если:

В ходе тестирования в полной мере представлены знания в части государственной политики и нормативно-правового регулирования физической культуры и спорта в РФ.

В полной мере представлены знания об обеспечении безопасности на учебных занятиях по плаванию.

Представлено понимание роли инструктора по АФК в обучении плаванию в физическом реабилитации детей с нарушениями ОДА.

Владение знаниями по физиологическим и психологическим особенностям детей дошкольного и школьного возраста.

Владение знаниями о биомеханических и гидродинамических основах техники плавания.

Владение знаниями по рациональному построению процесса обучения плаванию.

Представлено понимание методики обучения технике спортивных способов плавания.

Понимание особенностей работы по обучению плаванию детей со сколиозами и нарушениями осанки.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

Не раскрыты знания о государственной политике и нормативно-правового регулирования физической культуры и спорта в РФ.

Нет понимания физиологических и психолого-педагогических особенностей детей дошкольного и школьного возраста.

Не раскрыты возможности средств плавания в решении задач оздоровления детей и подростков.

Не в полной мере представлены знания об обеспечении безопасности на занятиях плаванием.

Нет понимания методических основ процесса обучения плаванию.

Нет понимания особенностей работы по обучению плаванию детей со сколиозами и нарушениями осанки.

Требования к оценке результатов практико-ориентированной части:

Оценка «зачтено» ставится, если:

Все изученные в практической части Программы элементы, упражнения, способы плавания интерпретируются технически правильно (амплитуда движений, согласованность движений руками и ногами с дыханием) с соблюдением правил безопасности и критериев биомеханической целесообразности.

Обеспечивается соответствие между имитационными и подводными упражнениями на суше с упражнениями, выполняемыми в воде.

В полной мере представлены знания в области организации процесса обучения.

Соблюдается техника выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с учетом имеющихся нарушений осанки занимающихся.

Оценка **«не зачтено»** ставится, если:

Наличие грубых ошибок при обучении различным способам плавания.

Несоблюдение технических требований при демонстрации техники плавания.

Не в полной мере представлены знания об организации процесса обучения плаванию.

Присутствуют грубые ошибки при демонстрации техники плавания и выполнении имитационных и специальных упражнений на суше и в воде.

Неумение творчески подходить к выбору упражнений при обучении плаванию и использованию средств плавания с целью коррекции нарушений осанки.

Выполнение упражнений без учёта правил техники безопасности.